رسالہ ہدایات قوانین انگریزی متعلق حفاظت صحت عوام

جسکو [illegible] نے تصنیف

جناب ڈاکٹر [illegible]

[illegible]

ح - م - اسمٰعیل خان صاحب رئیس دتاولی ضلع علیگڈھ نے

محمد یوسف علیخان صاحب سے اردو میں ترجمہ کرایا

مطبع نظامی واقع کانپور محلہ پٹکاپور میں چھاپا گیا

شعبان [illegible]ھ جون [illegible]ء

للہ الحمد کہ

رسالہ ہدایات یا قوانین ضروری متعلق حفاظت صحت عوام

ترجمہ سنیٹری پرائمر مصنفہ

جناب ڈاکٹر اڈورڈ امبرز فرجیر بلیڈ اسکوپر جنرل میڈیکل ڈیپارٹمنٹ

جس

ح- م- اسمٰعیل خان صاحب رئیس دتاولی ضلع علیگڈھ نے

محمد یوسف علیخان صاحب سے اردو مین ترجمہ کرایا

مطبع نظامی واقع کانپور محلہ پٹکاپور مین چھاپا گیا

شعبان ۱۳۰۰ھ جون ۱۸۸۳ء



دیباچہ

میری عرصے سے تمنا دلی تھی کہ کوئی وقت ایسا ملے کہ اپنے ملک کے لوگوں کے واسطے وہ صورت پیدا کروں جس سے یورپ کے اعلیٰ دماغ لوگوں کے خیالات سے کامل واقفیت پیدا ہو اور وہ ان خیالات پر عمل کرکے نفع عام حاصل کریں اور جو پوشیدہ تاریکی میں پڑا ہوا ہے اوسکو سمجھاؤ اس عرصے میں میری خوش نصیبی سے مجھکو جناب نواب حاجی محمد اسمٰعیل خان صاحب رئیس اعظم و تعلقدار ضلع علیگڈھ نے نوکر رکھا اور خاص ترجمے کے کام پر متعین فرمایا چنانچہ مجھکو اپنے مافی الضمیر کے اظہار کے واسطے حسب دلخواہ یہ ذریعہ مل گیا کہ عمدہ انگریزی زبان کی

تصانیف کا حتی الوسع سلیس اردو زبان مین ترجمہ کرکے پیش ناظرین
کیا جاوے - اگرچہ بہت سے لوگ زبان انگریزی سے بخوبی واقفیت رکھتے
ہین - لیکن اونکا میلان طبع کسیقدر زیادتی کے ساتھ اسی کیطرف ہے کہ ترجمہ
کرنے کا نہو ابغرض بالعموم تشفی ہوسکے - مین نے قصد کیا ہے کہ دار
الامکان سائنس کی کتب کا ترجمہ کرون - اور وہ ترجمہ نہایت
صاف با محاورہ عام فہم اردو مین کیا جاوے - اس غرض سے
یہ رسالہ موسومہ سنیٹری سائنس پرائمر بحکم والا سے جناب حاجی
صاحب ممدوح کے اردو مین ترجمہ کیا گیا - یہ میری ایک ہفتے
کی محنت کا حاصل ہے - اسکے ترجمے مین جناب حاجی صاحب موصوف
نے بہت کچھ مدد دی ہے جسکا مین تہ دل سے مشکور و ممنون ہون -

العبد

محمد یوسف علیخان وتاولی ضلع علیگڑھ

مورخہ ۲۵ جمادی الثانی ۱۳۱۲ھ

۱۸۸۶ء

تمہید

علم حفاظت تندرستی کا یہ مطلب ہے کہ مختلف اثرات جنکا عمل گروہ انسان
پر ہوتا ہے اونپر توجہ کیجائے جسکے ساتھہ یہ لحاظ رہے کہ جو بھلائی پہلے سے ہو
ہے اوسکی ترغیب ہوتی رہے اور جو کچھہ کہ مضرت ہے اوسکی تخفیف کیجائے یا
اوسکو قطعی دفع کردین اور اوسکی خرابی کے رفع کرنے مین مشغول ہین
اس علم کا یہ منشا ہے کہ عوام کی تندرستی قائم ہو اور اوسکی ترقی ہو اور
اوسکے متعلق جو اسباب قابل اعتراض ہین اونکے دور کرنے سے مرض کا
انسداد کیا جائے حقیقت مین یہ ایک ایسا مضمون ہے جسکی ضرورت سے
ممکن نہین کہ انکار کیا جائے اور جسپر اطلاق مبالغے کا کرنا امر دشوار ہے۔
معمولی طبیب کا تو یہ کام ہے کہ مرض کا علاج کرے اور اوسکو اچھا کرے۔
مگر عالم علم حفاظت تندرستی کا یہ کام ہے کہ عمدہ کوشش مرض کے پیدا
ہونے کے انسداد مین کرے۔ یہ بات عموماً تسلیم ہوگی کہ انسداد بہ نسبت

علاج سے بہتر ہے،، لہذا حفاظت تندرستی عوام مین بسرگرمی و دلسوزی شامل ہونا چاہیے اور اس قسم کے پسندیدہ نتائج کی ترقی دینے مین اونکو ہر طرح کی کوشش کرنے کی ترغیب ہونی چاہیے معلمون کو چاہیے کہ اپنے شاگردون کی زندگی اور کام سے بہترین قواعد کے دلنشین کرنے مین کوئی جزو محنت کا باقی نرکھا جاوے۔ اور واضعان قانون کا فرض ہے کہ تندرستی کے لیے عمدہ تدبیرون کو منظور کر کے جاری کرین۔

دنیا مین عمدہ تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہین ہے۔ اوسکے بغیر بادشاہ اپنے تختون پر اور شرفای نامدار معزز عہدون پر اور مالدار اپنے جمع کیے ہوئے خزانون مین تباہ حال و خوار رہے ہین۔ برخلاف اسکے غریب محنتی لوگ جو اپنی عرق ریزی سے روٹی کھاتے ہین وہ اپنی زندگی خوش گذرانی مین بسر کرتے ہین اور اوس سے خوشی حاصل کرتے ہین ایک پرانے انگریزی عاقل کا یہ عمدہ مقولہ ہے ،، تندرستی تمام ملکون سے بڑھکر ہے اور یہ میرا عقیدہ ہے کہ ایک تندرست موچی بہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے،، زندگی کو خوشی سے بسر کرنیکے لیے عوام کی تندرستی ضروری ہے خواہ مالدار ہو یا غریب خواہ اعلیٰ ہو یا ادنےٰ - اسکا نفع عام ہے

اور کسی فرقے کے واسطے محدود و مخصوص نہیں کیا گیا ہے۔ اسواسطے تمام فرقون کا یہ فرض ہے کہ اس عمدہ کام کے پورے کرنے مین جو کچھ مدد وہ کر سکتے ہین کرین کیونکہ درحقیقت یہ قومی ضرورت کا کام ہے۔ ہندوستان کے لوگون مین یہ بات بکثرت پائی جاتی ہے کہ مرض اور وبا کو خدا کے تعالی کے قہر کا باعث ٹھیراتے ہین اور مایوسی کی حالت مین یہ سوچکر کہ جو کچھ شدنی ہے اوسکا انسداد ناممکن ہے بیٹھ رہتے ہین۔ بہ مین گذرین کہ اس قسم کے عقائد یورپ مین بھی پھیلے ہوئے تھے لیکن علم کی بڑھنے والی روشنی کے مقابلے مین وہ عقائد مثل پرانی چیز کے مرجھا گئے۔ چنانچہ اسیطرح سے ہند مین بھی ہوگا کیونکہ حقیقت ایک چیز ایسی ہے جو انجام کار خود دلنشین ہوجاتی ہے۔ عام لوگون مین اشاعت تعلیم اون تعصبات کو جو سب کی اقبالمندی کے مانع ہین کم کردیگی اور جڑ سے اوکھاڑ دیگی۔ اور اب بھی بہ نسبت اول کے زیادہ تعلیم یافتہ لوگون کے دلون مین حفاظت تندرستی کے فائدہ مند تسلیم ہونیکی بیداری کی کافی علامتین پائی جاتی ہین۔

گورنمنٹ ہندوستان نے اس کام کے شروع کرنے کے لیے اول ایک کمیشن متعلق حفظان صحت مقرر کیا جسمین ایک پریزیڈنٹ اور پانچ ممبر

اور ایک سیکرٹری شامل ہین - اور پھر مستقل طور پر شاہی کمشنر متعلق صفائی
اور صوبے کے کمشنران حسب ائی مختلف لوکل گورنمنٹون مین مقرر ہیے
اور آخر کار اس ملک کے شہرون اور قصبون مین میونسپلٹیان قائم کین -
ان مختلف تحریکون سے اصل غرض عوام کی حفاظت تندرستی ہے - تاہم
جو کچھ کہ گذشتہ زمانے مین گورنمنٹ نے کیا یا جو آیندہ کریگی اوس سے کام
کا ایک حصہ ظاہر ہوتا ہے یا ہوگا لیکن بغیر مدد کے مقاصد زیر تجویز کو پورا
نہین کر سکتی ہے -

غرض کہ لوگون کی عام بہبودی اونھین کی کوششون اور اون قوتون پر
جنپر اپنا اختیار ہے منحصر ہے - گورنمنٹ کی مداخلت اور عقلمندانہ قانون اگرچہ بہت
کچھ مدد دیتے ہین لیکن صرف وہی کافی نہین - حفاظت تندرستی کے
عام نتائج سے موافق دستور اور قاعدے کے لوگون کو نفع حاصل کرنا
چاہیے - اور اچھی طرح سے اوس ترقی کے روکنے والے اسباب کو جنکا
اثر گروہ انسان کے طرز بود و باش اور خاص جسمی یا مادی سبب سے
ہوتا ہے واقفیت پیدا کرنا چاہیے -

عام لوگون کو علم حفاظت تندرستی سے واقف کرنے کے لیے علم موجودات

اور قوانین تندرستی کی ضروری تعلیم ہر ضلع اسکول میں ایک جزو سلسلہ تعلیم کا ہونا چاہیے۔

ہندوستان میں حفاظت تندرستی بڑی عظمت و شان کا سبق ہے اور جسکو زمانہ حال کا کام قرار دینا چاہیے۔ قبل اسکے کہ وہ ایک مناسب اصول پر بنا کیا جاوے عرصہ دراز کے تعصبات جو بے پروائی اور جہالت اور مذہبی تعلیم سے ہوتے ہیں مغلوب کرنا چاہیے۔ لوگوں کی بہبودی کو پیش نظر رکھکر بڑی تعداد روپے کی صرف کرنا چاہیے۔ اسکی ترقی کے واسطے طبعی طور سے مدد ہونا چاہیے اسطرح سے کہ ہونہار نسلوں کو اوسکی ضرورت کے معنی یا مطلب کی تعلیم دیجاوے دونوں طرح یعنی فرداً فرداً ذاتی طور سے اور عموماً عوام الناس کو اوسکی تعلیم دیجاوے جبکہ ایسے عقائد ایک مرتبہ لوگوں کے دلوں میں مضبوط ہو جاوینگے تو پرانے تعصبات رفتہ رفتہ راستہ لینگے اور عمدہ قانونی مسودات زیادہ آسانی سے عمل میں لائے جا سکینگے کیونکہ لوگ خود اونکے اجرا سے فائدہ اوٹھاوینگے۔ ہندوستان میں مشکل سے کوئی قصبہ یا دیہہ ہوگا جسمیں حفاظت تندرستی کے متعلق سنگین عیوب نہ موجود ہوں

بُری ترکیب کے مکانات غلیظ پانی اور صفائی کا نہونا ہر جگہ رائج ہی۔ شہرون اور قصبون مین چنگی کے عہدہ دارون نے حفاظت تندرستی کیواسطے کچھ کچھ بندوبست کیا ہی لیکن ابھی بہت زیادہ تکمیل ہونے کو باقی ہی۔ دیہات کی صفائی پر بالکل کوشش نہین کی گئی ہی جب ہم اون قوانین تندرستی کی متواتر بے ترتیبی کا کہ جو ہند مین حاصل ہونا چاہیے خیال کرتے ہین تو تعجب کی یہ بات پائی جاتی ہی کہ کاروبار مین زیادہ ابتری بہ نسبت اسکے کہ جو اونکی موجودہ حالت مین ہی نہین پائی جاتی۔ لفظ آب و ہوا ” کلمت ،، کی جگہ جو فارسی سے مشتق ہوا ہی اور جسکے لفظی معنی پانی اور ہوا کے ہین ایک نہایت صریح لفظ ہی۔ خالص ہوا اور خالص پانی یہ دونون تندرستی کے واسطے ضروریات سے ہین مگر کسی جگہ کی ہوا اور پانی کیسے ہی خالص اور اپنی اصلیت مین کیون نہون وہ سلسلہ وقت مین جاکر غلیظ ہو جاوینگے لیکن اگر عوام کے عمدہ فہم اونکے خالص رکھنے کے لیے تدابیر جاری رکھین اور اونکو اونپر عمل درآمد کرنے کے واسطے رغبت دلائی جاوے۔

چونکہ حفاظت تندرستی کے مضمون پر مختلف مضامین کا لحاظ کرنا ہوتا ہی

لہذا اون مضامین سے مجملاً اور باقاعدہ ذیل کے صفحات مین اونکے تناسب عنوان کے ساتھہ بحث ہوگی۔

موقع اور مٹی کا انتخاب

ہندوستان کے بہت سے قصبات اور دیہات کی ابتدا اوس وقت سے ہے کہ جسکی کوئی یادداشت نہین ہے جن موقعون پر کہ وہ موجود ہین زیادہ تر ضروریات جنگ کے باعث سے پانی کی رسد مین آسانی کی وجہ سے بیوپار و تجارت کے نفعات کے لحاظ سے یا چند جگھون کی مشہور پاکیزگی کے باعث سے اونکی بنیاد ہوئی۔ چنانچہ اس ملک کے لوگ اپنے مسکنون سے ایسے مانوس ہین جسکی بہت سی تحریری نظیرین ہین کہ اون جگھون پر قصبات اور دیہات اونہایت تکلیف وایذا مین تباہ ہوگئے تھے تاہم برسون کے بعد جب صلح اور حکم پھر قائم ہوا تو قدیم باشندون نے واپس آکر انہین جگھون پر جہان کہ قدیم مکانات پشت بہ پشت کھڑے تھے پھر اپنے گھرون کو بنایا۔ ایسی حالتون مین انتخاب موقع کا ناممکن ہے۔ لیکن جب پرانے قصبات مین وسعت دیجاوے اور نئے جدا جدا یا مجموعی طور سے مکانات بنائے جاوین تو چاہیے کہ موقع اور مٹی کی طرف توجہ کیجائے۔

تعمیرات کے اغراض سکے واسطے اونچی جگہ کو ترجیح دینا چاہیے اسلیے کہ پانی اچھی طرح سے بہجاویگا۔ ایسی نشیبی زمین جسمین آسانی سے پانی نہین نکل سکتا ہی یا تری قائم رہتی ہی ہرگز منتخب نکرنا چاہیے۔ ایسی مٹی جسمین کوڑہ کرکٹ شامل ہوا ورکبھی بدتر ہی کیونکہ عام طور سے اوسمین حیوانی یا نباتی سڑا مادہ موجود ہوتا ہی اور جسمین ہروقت گرمی اور تری کی کارکردگی کے ذریعے سے مہلک تبخیرات پیدا ہوتی ہین اور وہی بیماری کی اصل و بنیاد ہوجاتی ہی۔ سب سے عمدہ مٹی تعمیر مکان کے واسطے وہ ہی جسمین نہ بہت نہ کم بالو ہی ہو۔ چکنی اور سیاہ مٹی کے تر رہنے کا احتمال ہی۔ جو مٹی ریتلی خواہ چکنی خواہ پتھریلی ہو وہ دن مین حرارت کو جذب کرتی ہی اور رات کو سرد ہوجاتی ہی۔ ہندوستان کے اون قطعات زمین مین جو مکانون کے قریب ہون گھانس لگانا چاہیے اور مناسب تعداد کے عمدہ سایہ دار درخت لگانا چاہیے کہ جنسے ٹھنڈ رہیگی اور نیز وہ آنکھ کو خوش کرینگے۔ ورنہ وہ قطعات تندرستی اور آرام کے لحاظ سے حد سے زیادہ گرم رہتے ہین۔ جنگل کی گھانس پات اور خراب نباتات ایسی جگھون پر کبھی نہ بڑھنے دے۔ وہ صرف نظر اور حس شامہ ہی کو برے نہین معلوم ہوتے

بلکہ درحقیقت مُضر صحت ہین۔

ایسی جگھون مین جواوسر ہین اور دلدل اور دھسن کے نواح مین مکانات بنانے کے واسطے خصوصیت کے ساتھ اعتنا کیجاتی ہے۔ جبکہ ایک دلدل ایک قصبے یا دیہ کے قریب پہلے سے موجود ہے تو اوسکے گرد گھنے بانسون کا لگانا یا اوسکے اور قصبے یا دیہ کے مابین دوہری قطار درختونکی لگانیسے اوس مقام کی تندرستی کا بہت کچھہ ترقی کیطرف میلان ہوگا۔ درختون مین یہ خاصیت ہے کہ دلدلی تبخیرات کو جذب کرتے ہین اور جب ہم اونکو دانشمندانہ طور سے لگاوینگے تو وہ برائیان جو اونسے پیدا ہوتی ہین یا تو بالکل جاتی رہینگی یا اونمین بہت کچھہ تخفیف ہوجائیگی۔

مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست

ہندکے قصبات اور دیہات مین مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست عموماً بہت زیادہ معیوب خاصیت کا ہے وہ اکثر تنگ جگھون مین آپس مین جمع کردیے جاتے ہین جنمین نہ روشنی کا لحاظ ہوتا ہے نہ آمدرفت ہوا کا نہ صفائی کا اور نہ تازہ ہوا کے مناسب نکاس پر لحاظ ہوتا ہے۔ قصبات مین کوئی گلی ۲۰ فیٹ سے کم چوڑی نہونا چاہیے دیہات مین ۱۲ یا تم از کم ۱۰ فیٹ

کی چوڑائی کافی ہو گی کیونکہ مکانات نیچے ہوتے ہین - ایسے بندوبست سے تجارت مین آسانی ہو گی اور حفاظت تندرستی کے بھی مناسب ہو گا -

جسقدر مکانات بلند ہون اوسیقدر سڑکین چوڑی ہونا چاہیے اس لیے کہ بے روک ٹوک ہوا کے جھوکے آ اور جا سکین - زمانۂ گذشتہ کی غلطیون کی اصلاح کیواسطے ہر ایک موقع حاصل کرنا چاہیے یعنی پُرانے قصبات و دیہات کی گلیون کو ایک واجب اندازے پر وسعت دیجاوے اور نئی گلیان نادرست بناوٹ کی جائز نرکھی جاوین -

ہندوستان مین معمولی دیہاتی مکانکی شکل چوکور ہوتی ہے - دیوارین چھوٹی ہوتی ہین اور مٹی کی بنائی جاتی ہین - ان دیوارون مین سے صرف ایک دیوار مین قریب ۲½ فیٹ چوڑا اور پانچ فیٹ اونچا شگاف ہوتا ہے جسمین سے مکان والے آتے جاتے ہین - چھت عموماً چھپر اور بانس کی ہوتی ہے کہ جو تنکے ڈورے سے کسدیے جاتے ہین - اس سادہ بناوٹ کو اسطرح سے کہ ہر ایک دیگر تین دیوارون مین ،، انچھ مربع راہ کر دیجاوے بہت کچھ بہتر کر سکتے ہین جس سے یہ غرض ہے کہ ہوا کی آمد و رفت عمدہ طور سے رہے اور روشنی کا مناسب دخل ہو - اور یہ مذکورہ بات ہر وقت مین چاہی گئی ہے لیکن یاد

خصوصیت کے ساتھ جاڑے اور برسات کے موسم مین - موسم گرمی مین جو
ہوا اندر آتی ہے وہ پتلی ٹٹیون سے جو تنکون یا خس یا جواسے کی بنائی جاوین
اور جنکو اون راہون پر لگاوین ٹھنڈی ہوسکیگی - اون ٹٹیون کو ایک سیک
تختے مین جو چوکھٹے کے اندر اوپر اور نیچے سرکسن کے لگائین - اور جیسی کہ ضرورت
ہو اونکو بند کردین یا کھولدین اسطرحسے کوئی دقت نہوگی -
جن پودون سے کہ آفتاب کی روشنی رُک جاتی ہے وہ زردی مائل و کم قوت
ہوجاتے ہین - ایک عام کاشتکار اس بات سے ایسا آگاہ ہے کہ وہ اپنے
کھیتون کے نواح مین لب سٹرک ہرگز درختون کا لگانا پسند نکریگا - کیونکہ وہ
خوب جانتا ہے کہ اونکا سایہ ایک وقت مین میری پیداوار کے حصون کو نقصان
پہونچاویگا - آفتاب کی روشنی مساوی طور سے بنی آدم کی تندرستی کے
واسطے ضروری ہے - اگر ایک شخص ہمیشہ ایک تاریک کمرے مین رہے تو زرد
پڑجائیگا کم زور و بیمار ہوجائیگا - جو لوگ سخت بیماری سے اچھے ہوتے ہین
اونمین روشنی کی عمدہ تاثیرات اکثر دیکھی جاتی ہین - وہ لوگ اصلیت مین
روشنی کے زور آور اثر کی قوت اور جوہر کو جذب کرتے ہین - ہر کمرے مین
جسمین انسان رہتے ہون ایک یا زیادہ کھڑکیان یا دروازے ہونے چاہئین

اسواسطے کہ تازہ ہوا اور روشنی بلا روک آسکے۔

عام پاےخانون اور پرایویٹ مکانون کے پاےخانون مین ہمیشہ مٹی کے برتن مہیا کرنا چاہیے۔ ایک سیٹ تو پیشاب و رقیق میلے کے واسطے استعمال ہو دوسرا جسیم فضلے کے واسطے استعمال ہونا چاہیے۔ ایسے تمام برتنون مین ایک مناسب مقدار باریک خشک مٹی کی بدبو روکنے کے واسطے ڈالنا چاہیے اوقات معینہ پر جاکروب ونکو صاف کیا کرین اور نجاست کو بیچا کرین۔ اگر یہ طریقہ عام ہوجاوے تو مکانات کے اندر اور اونکے گرد مین مٹی خواہ قصبے مین یا شہر مین ہو بہت کچھ غلیظ ہونے سے محفوظ رہیگی۔ گذشتہ سالون مین اس قاعدے کی تکمیل جیلخانون مین ہوئی اور اطمینان کے قابل نتائج حاصل ہوئے۔

بدررو یا پانی کا نکاس

کل لوگون کیواسطے بلحاظ صفائی اور عام آرام و آسائی کے عمدہ بدررو کا ہونا ضروری ہے۔ اگر ایک قصبہ یا دیہہ کسی اونچی زمین پر واقع ہو تو اوسکے نواح کی زمین کی جانب قدرتی ڈھلاؤ ہوگا اور پانی جلد بہجاویگا۔ اسکو قدرتی ڈرینج کہتے ہین۔ اور یہ عام طور سے پہاڑی مقامات اور اونچی زمینون

مین بہت پایا جاتا ہی - لیکن جس جگہ کہ گروہ مرد و عورت اور بچون کا ہموار سطح کے مقامات مین جو قرب وجوار کے ملک سے بھی نیچے ہون (جیسا کہ عموماً ہند مین پایا جاتا ہی) رہتا ہو تو اوسوقت مین مصنوعی ڈرینج کا بنانا ایک حکمی ضرورت ہوگی -

ایسی حالتون مین جبکہ نہ تو قدرتی ڈرینج ہو اور نہ مصنوعی پانی جد شدہ بارش کے ٹھہر جاتا ہی - اور لوگ بغیر اسکے کہ دلدل مین تکلیف سے چلین پھرین ادھر اودھر نہین جا سکتے ہین - گاڑیون کا راستہ رُک جاتا ہی اور بعض اوقات بالکل بند ہو جاتا ہی - اور بے چینی اور بیقراری از بس غلبہ کرتی ہی - زمین تر ہو جاتی ہی - اور برسات مین جبکہ ہوا مین پانی کے بخارات کثرت سے بجاتے ہین ہر چیز ہر طرف سے نم ہو جاتی ہی - موقع آبادی مین بشدت سردی پڑنے لگتی ہی - جبکہ آفتاب پھر چمکتا ہی پانی کے چھوٹے تالاب جنمین گھر اور گلی کا میلا ملا ہوتا ہی اور جنمین کہ ہمیشہ ایک مقدار حیوانی یا نباتی سٹرے مادے کی ہوتی ہی خشک ہو جاتے ہین - مرکبات کی تفریق شروع ہوتی ہی مضر بو اور مضر تبخیر بلا روک نکلتی ہی - بخار - دست - سنگرہنی - وجع مفاصل اور کھانسی کے امراض پھیلتے ہین اور قصبہ یا گانون جو ایسی جگہ پر ہو

بیماری سے مصیبت زدہ ہوجاتا ہی - قبل اسکے کہ ایسی جگہ کے لوگ امراض
مذکورۂ بالا سے بچنے کی اسید کرین عمدہ اصول پر پانی کا نکاس
قائم ہونا چاہیے -

کھلی ہوئی اور کم گہری نالیان (جنکو عموماً سرفیس ڈرین کہتے ہین) گلی کوچے
کی سڑکون کے ہر دو جانب اس ملک کے نہایت ہی مناسب ہونگی - وہ
سادہ بناوٹ کی ہوتی ہین - اونکو ہر وقت آسانی سے صاف کرسکتے ہین
اور اونکی مرمت بہت آسانی سے ہوسکتی ہی بہ نسبت اسکے کہ وہ ڈھکی
ہوئی ہون - سڑکین خواہ پختہ ہون یا نہون اونکو بیچ مین سے اونچا
کرکے نالیون کی طرف ڈھلاؤ کردینا چاہیے - صفائی کے اصولون سے
کنکر کی سڑکون کو ترجیح ہی کیونکہ ناپاکی یا آلودگی جذب ہونے سے باز رہتی
ہی بہ نسبت اسکے کہ صرف کچی سڑکین ہون -

کسی قصبے یا دیہ کی تمام نالیون کا ڈھلاؤ ایک خاص نالی یا اگر ضرورت ہی
تو زیادہ کی طرف ایک سمت مین ہونا چاہیے اس غرض سے کہ جو کچھ اونکے
اندر ہو اوس خاص نالی مین چلا جاوے - اصل یا خاص نالی ایسے موقع
مین اسطرح بنائی جاوے کہ اوسکا ڈھلاؤ یا میلان ایک منزل مقصود کی

جانب ہو خواہ وہ ایک عمیق چشمہ ہو یا تالاب ہو یا دریا ہو - اگر بدبختی سے
ایسا موقع دریا منتخب ہو جہان میلے کا بوجھہ اوتارا جاویگا تو یہ ہونا چاہیے
کہ نالی کی دریا مین ملنے کی خاص جگہ قصبے کے نیچے ہو نہ کہ اوپر تاکہ اوس
آبادی کے باشندے ناپاک پانی کے پینے کے خطرے سے بچ جائین
اس بات پر اون شہرون مین جو دریا کے کنارون پر واقع ہون ہمیشہ
توجہ نہین کیجاتی ہو - نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ خاص نالی کا میلہ دریا کے پانی کو
ناپاک کر دیتا ہو جسکو کہ اوسکے باشندے اکثر پیا کرتے ہین - ایسے ضروری
معاملے مین یہ بہتر ہوگا کہ اول ہی موقع پر اس غلطی کی اصلاح کر لین
اگر ہندوستان کے قصبات اور دیہات مین مناسب طور سے پانی
کا نکاس ہوتا تو بھاری بارشون مین بھی کم دقت معلوم ہوتی جیسے کہ
انسان بعد غسل کے واقع مین خوش اور زندہ دل معلوم ہوتا ہو
اسیطرح اس ملک کے قصبات اور دیہات پانی سے اچھی طرح سے دھوئے
جانے سے عمدہ حالت مین ہوتے -

پیشاب اور پاخانہ

حفاظت تندرستی کے متعلق جو معاملات ہین اونمین سے بہت ضروری

ایک بات یہ ہی کہ میلے کو لیجاکر اوسکی مناسب طور سے ترتیب دین۔ ہر شخص دونون جنس کا جسمین ہر عمر والا شامل ہی ڈھائی اونس* پاخانہ اور چالیس اونس پیشاب ۲۴ گھنٹے مین خارج کرتا ہی۔ اس شرح سے ایک ہزار مرد و عورت کا ۳۲ من° میلہ روزانہ الگ کرنا پڑتا ہی۔ پاخانے پیشاب کی مضر خاصیت کی وجہ سے اور اوسمین مرکبات کی تفریق کی قابلیت کی وجہ سے اور اوسکے اجزا متفرق ہونیکی حالت مین سنگین امراض و تکلیفٹ ہونیکی وجہ سے چاہیے کہ فورًا آدمیون کے مکانات اور اونکے نواح کا پاخانہ پیشاب لیجاکر ایسی جگہ ڈالین کہ جو معرض خوف و خطر سے باہر ہو۔

بہت زیادہ پسندیدہ کام یہ ہوگا کہ جو چیز آدمی کی غذا نباتی ہی وہ بلا ضرر رسانی کے مثل کھاد کے زمین تو واپس جانا چاہیے۔ اسکا برتاؤ ہندوستانی بھیگون مین کیا گیا ہی اور اون باغات کو جو اونسے ملے ہوئے ہین بڑا فائدہ پونہچا ہی۔ اس ملک کا معمولی کاشتکار بنی آدم کی کھاد سے سخت مخالفت رکھتا ہی مگر وہ اس بات کو خوب جانتا ہی کہ شہرون اور بڑے بڑے مقامون مین اور اونکے چارون طرف جو زمین ہی اوسکی زرخیزی زیادہ تر اوسی وسیلے سے ہی۔ ہندوستان کی پیداوار فصل کے لیے بہتری کی صورت

* یعنی قریب سوا چھٹانک کے   ° یعنی سوا سیر

ہوگی اگر اوسکا استعمال زیادہ تر مروج ہوجائے۔ اس بات پر گریٹ برٹن
مین زیادہ توجہ ہو رہی ہی اور وہان کے لوگ خود ہی اپنے نفعات کے
لحاظ سے اس مسئلہ کو حل کرینگے کیونکہ گوانو جزائر سے کھاد کی رسد کم ہو تی جاتی
یورپ کے بڑے بڑے شہرون مین جو بالعموم پیشاب کے لیجانے کا قاعدہ
اختیار کیا گیا ہی وہ ہند مین برتنے کے قابل نہین ہی۔ وہ طریقہ یہان کے
لوگون کی عادتون کے بالکل خلاف ہی۔ اور موجودہ حالتون کے لحاظ سے
اوسمین روپیہ کا صرف بے فائدہ ہوگا۔ کچھ کچھ اوسکی پیروی کلکتہ مین کی
گئی ہی۔ لیکن اسکے واسطے عرصہ چاہیے کہ یورپ کے فیشن کا واٹر کلاوزٹ
ہر غریب ہندوستانی کے گھر مین ایک مبارک شریک ہو جاوے۔ ممالک
مغربی و شمالی کے میونسپل قصبات مین جو گاڑی کا رواج ہی سال کے
گرمی کے مہینون مین بہت اچھی طرح سے کام دیتا ہی بشرطیکہ تعداد گاڑیون
کی کافی ہو۔ یہ خیال کرکے کہ ۳۳ من میلہ فی میل ہر روز لیجانا ہوگا
اور یہ کہ ہر میلہ کی گاڑی کے لیے ۱۵ من کافی بوجھ ہی تو ایک ہزار شخصون کا
میلہ ایک گاڑی گھوڑون تک چھہ مرتبہ لیجائیگی۔
ایک سیٹ گاڑیون کا جنمین میلہ لیجاتے ہین ایسا ہوتا ہی جسمین پانی

مطلق دخل نہین کرسکتا اور جو ڈھکے ہوتے ہین دوسرا سیٹ کھلی گاڑیون
کا ہوتا ہی جنمین گھر اور گلی کا میلہ لیجاتے ہین - کھیتون مین میلے کو یا تو اونکی
خندقون مین دفن کردین کہ جس سے زمین کو کھاد ملے - یا آدمیونکی
سکونتون سے مناسب فاصلے پر گہرے گڑھون مین دفن کرین
جب گڑھون مین ڈالدین تو دو چند باریک خشک مٹّی بدبو روکنے کے لیے میلے
پر ڈالدین - اس قسم کا ذخیرہ ایک وقت مین مثل پوڈریٹ (ریہی)
کھاد کے بیش قیمت کھاد ہوجائیگا -
برسات کے موسم مین میلے کے گڑھے تری سے محفوظ رکہنا چاہیے اور
بڑی مقدار خشک مٹّی کی سال کے اوسوقت کے استعمال کے لیے
رکھہ چھوڑنا چاہیے - گاڑیون کے دستور مین یہ بڑی مشکلین ہین -
اگر گڑھے محفوظ نہ کیے جاوین اور کافی خشک مٹّی نہ جمع کیجاوے تو تمام
کارروائی اوسوقت مین جبکہ اوسکی اشد ضرورت ہوتی ہی اکارت ہی -
تمام میونیسپلیٹیز کو چاہیے کہ پرایوٹ اور نیز عام پاخانون مین میلے کے ساتھ
خشک مٹّی ملانے کے طریقے پر اصرار کرین اور اوسکے جاری کرنے کی کوشش
کرین - اور میلے کو جبکی کسیقدر اسطرح بدبو کم ہوجائیگی غا کروب میلے کی

گاڑیون مین جو اس کام مین تعینات ہین لیجا سکینگے۔
فرقہ کوری اور اہیر کسیوقت مین اوس چیز کی جس سے اب وہ نفرت کرتے ہین قدر کرنا سیکھین گے اور تعصب کے قطعی چھوڑ دینے سے بکثرت پیداوار کے کاٹنے کی عقلمندی کو دیکھین گے بہ نسبت اسکے کہ اوسکی پرورش کرنے سے ایک قلیل و رذلیل پیداوار جمع کرین۔ اگرچہ کسی وقت ہندوستانی کسان کے عمدہ فہم مین بیہودہ خیالات (جو رسم اور جھوٹی تعلیم سے ہوتے ہین) جگہ پاوین تو بھی ان میلے کے گڑھون مین سے اوسکو بکثرت ذخیرے بیش قیمت کماوے کہ جس سے وہ زمین کو زرخیز کرے اور کھیتون کو سرسبز کرکے حاصل ہونگے۔

مکانون مین تازہ ہوا کا پونہچانا اور اوسکی آمد و رفت کا بندوبست

ہوا کے ذریعے سے خون جو بدن کا جاندار سیال ہے اور سانس لینے کی وساطت سے صاف ہوتا رہتا ہے وہ کچھ تندرستی ہی کے لیے ضروری نہین ہے بلکہ زندگی کے واسطے ضروری ہے۔

عام خالص ہوا کی ایک میکنیکل ترکیب ہے جسمین ۲۰.۹۹ فیصدی اوکسیجن کا حجم ہے اور ۰۳۲. فیصدی کاربونک ایسڈ ہے باقی نائٹروجن

اور پانی کے بخارات اور نوسادر پایا جاتا ہی۔ چونکہ پانی کی بھاپ ہوا
مین لہراتی ہی اور خاصکر اوسپر گرمی و سردی کا اثر ہوتا ہی اسلیے جبکہ بخارات
کی اوسط مقدار ۶ء ۱/۴ ہوا کے ۱۰۰ حصون سے کم ہوجاتی ہی یا بڑھجاتی
ہی تو ہوا یا تو خشک ہونے یا تر ہونے کے سبب سے ناگوار معلوم ہوتی ہی کچھ
وقت تک انسان غلیظ اور کثیف و رُکی ہوئی ہوا کھانے سے زندہ رہسکتا
لیکن اگر ایسی حالتین تبدیل نہ کیجاونگی تو اوسکی تندرستی کو جلد یا دیر کے
بعد نقصان پونہچیگا۔ اور وہ مرض کا شکار ہوجائیگا۔ یہی ایک خاص
وجہ ہی کہ بعض پیشے مضر صحت ہین۔ یوروپ مین زرد چہرہ و مردہ چہرہ کے
کاریگر ہین جسکو رُکی ہوئی ہوا مین کام کرنا پڑتا ہی اور ایک سرخ فام جسیم
ہلوائی مین جو کھلے ہوے ملک کی خالص ہوا کھاتا ہی بڑا فرق ہی۔

اگر ہوا بالکل نہو تو زندگی کا جلد خاتمہ ہوجاوے۔ ڈوبنا بہت جلد
ہلاک کردیتا ہی کیونکہ جو شخص کہ ڈوب جاتا ہی اوسکو سانس کشی کیواسطے
ہوا میسر نہین ہوتی ہی۔ مشاق تیراکون مین سے چند ہی لوگ ہونگے
جو دو منٹ تک پانی مین متواتر رہسکتے ہین۔ تنفس مین دو فعل پودرپے
شامل ہین ایک (انسپریشن) کا فعل یعنی جبکہ سانس اندر جاتی ہی

دوسرا (ایکسپریشن) کا فعل جبکہ سانس باہر جاتی ہے- ان دونوں کے بعد ایک محسوس وقفہ پایا جاتا ہے- اگر ایک جوان آدمی تامل سے سانس لیتا ہوا اگاہ کیا جاوے تو پورے تنفس کا فعل ایک منٹ مین قریب پندرہ مرتبہ کے دوہرایا ہوا معلوم ہوگا- اوکسیجن ہوا کا ضروری عنصر ہے اور نائٹروجن صرف دلوئینٹ ہے یعنی قوت کو ہلکا یا کم کرتا ہے پھیپھڑوں کے ہوا دانون پر ایک پردہ ہے جسکے اندر سے خون اوکسیجن کو جذب کرتا ہے ایکسپریشن کے فعل سے کاربونک ایسڈ اور دیگر کثیف مادے خارج ہوتے ہین- انسپریشن کے ہر فعل مین ہر ایک جوان آدمی قریب ۳۰ مکعب انچ کے ہوا اندر کھینچتا ہے اور ہر فعل ایکسپریشن مین اوسیقدر حجم جسم سے خارج ہوتا ہے- ۲۴ گھنٹے مین ۳۰۰ مکعب فٹ سے ۴۰۰ مکعب فٹ تک ہوا ایسے آدمی کے پھیپھڑے سے جو کم ورزش کرتا ہے یا جو بالکل نکما ہو گذرتی ہے-

جس ہوا کو ایک مرتبہ دم سے کھینچتے ہین وہ پانچ فیصدی کاربونک ایسڈ حاصل کرتی ہے اور پانچ ہی فیصدی اوکسیجن ضائع کرتی ہے- علاوہ اسکے اوسمین بکثرت بھاپ اور چند نامعلوم نباتی و حیوانی ذرات ہوتے

مادّے ہوتے ہین - جو سڑا ہوا مادہ خارج ہوتا ہی وہ بودار ہوتا ہی اور جب
کہ ایسا مقید کمرہ ہو جسمین بکثرت آدمی رہتے ہون تو ہوا مشکل سے نکلتی ہی
اور کثیف ہو جاتی ہی - یہ حساب لگایا گیا ہی کہ کاربن کی مقدار جو یومیہ ایک
جوان خارج کرتا ہی وہ خالص کوئلے کے ٹکڑے کے جسکا وزن سم چھٹانک ہو
مساوی ہوگی - ہر فعل تنفس کا ہوا کو غلیظ کرتا ہی اور وہ ہوا زندگی قائم رکھنے
کے واسطے جلد ناقابل ہو جائیگی اگر علی التواتر تازہ ہوا کی مقدار سے
صاف پاک نہ کیجاویگی - تنگ اور غیر ہوادار کمرون مین جو دوسری مرتبہ
اوسی ہوا کو دم سے کھینچتے ہین کاہلی اور اوداسی پیدا ہوتی ہی جسکے ساتھ
مین اکثر دردسر ہوتا ہی جسکا یہ باعث ہی کہ کاربونک ایسڈ اچھی طرح سے علیحدہ
نہین کیا جاتا اور مناسب مقدار آکسیجن کی نہین ہوتی ہی - ہر شخص نے
ایک یا دوسرے وقت معلوم کیا ہوگا کہ جس کمرے مین لوگ رہتے ہین
اور جو تمام شب بند رکھا جاتا ہی اوسمین اول ہی مرتبہ گھستے وقت کیسی
خراب بدبو آتی ہی - یہ سبب اوس دم کشیدہ ہوا کے بکثرت موجود ہونے
کا ہی جسمین بودار سڑے ذرات شامل ہین - جبکہ دروازونکو کھولدو
اور صبح کی تازہ ہوا گھسنے دو - فوراً ایک محسوس تبدیلی ہوگی اور ناخوش

یا زبون بو رفتہ رفتہ نکل جائیگی۔

کلکتے کے بلیک ہول کی ریولنگ داستان اون برائیونکی خوفناک نظیر ہو جو غیر خالص ہوا کے کھانے سے پیدا ہوتی ہین۔ ایک چھوٹے سے کمرے مین ایک شب ۱۴۶ افرنگی بند کردیے گئے تھے کہ جسمین ہوا کی آمدورفت قطعی نہ تھی اور اگر تھی تو بہت کم تھی۔ صبح کو صرف ۲۳ زندہ نکلے۔ بہ سنبھلا ونکے بہت پیوٹرڈ فیور مین مبتلا ہوگئے۔ ایک اسی قسم کی آفت آیرلینڈ کے دخانی جہاز موسومہ لنڈنڈیری مین پڑی تھی۔ سنہ ۱۸۴۸ء مین ایک طوفانی شب کو ۱۵۰ مسافر جہاز کی کوٹھری مین بند کردیے گئے جسکی کھڑکیان بند کردی گئی تھین۔ صبح ہونے سے پہلے ۷۰ آدمی مرگئے۔ دونون واقعون مین تازہ ہوا کی آمد بند ہوگئی تھی۔ اور بلیک ہول کلکتہ اور جہاز لنڈنڈیری کی کوٹھریکی ہوا مین اصلیت مین کاربونک ایسڈ اور حیوانی و نباتی سڑے ہوے مادے کی ہمیت پھیل گئی تھی۔ جو مادہ کہ سانس لینے مین اون بدبخت مکان والون نے خارج کیا تھا۔ پس اسیواسطے چاہیے کہ تازہ ہوا کے متواتر پہونچنے کا مکانون مین دن رات بند وبست رکھنا چاہیے اور زیادہ ہجوم آدمیون سے پرہیز کیا جاوے۔

جس حالت مین کہ انسان و دیگر حیوانات بذریعے تنفس کے اپنے پھیپھڑونسے
ہوا کو غلیظ کرتے ہین تو تمام پودے اور درخت خدا ہی تعالیٰ کی مدبرانہ
تقسیم کے ساتھہ کاربونک ایسڈ کو جذب کرکے اوسکو صاف کرتے ہین۔
یہ ایک بڑا سبب ہی کہ درخت اور گھانس والے قطعات زمین انسان کی
سکونتون کے قریب کیون پسندیدہ ہوتے ہین۔ وے اپنے سبزے سے
صرف آنکھہ ہی کو اچھے نہین لگتے ہین ٹھنڈک ہی نہین کرتے اور تیز
آفتاب سے پناہ ہی نہین دیتے ہین بلکہ انتظام کائنات مین وے
بڑے صاف کرنے والے اور سمیت کے خارج کرنے والے ہین۔ صدہا برسون
تک ولایت انگلستان مین جنگی بارکیس اور جیلخانون مین ہوا دہی اور
کثرت سے آدمیون کے رہنے پر کم توجہ ہوتی رہی لیکن اب یہ بات
عموماً تسلیم کی گئی ہی کہ تنفس بخار اور پھیپھڑون کی شکایتین جو ایک مرتبہ
سپاہیون اور قیدیون مین پھیلی ہوئی تھین جو غلیظ ہوا مین سانس
لینے کے سبب سے تھین کاربونک ایسڈ اور سڑے ذرات پھیپھڑون سے
نکلکر اوس ہوا مین سمیت پیدا کردیتے تھے۔

جان ہاورڈ جو بڑا خلائق دوست تھا کثرت آدمیون اور خراب

ہوا دہی کے مضمون پر اخیر صدی مین یہ کہتا ہی۔ وہ میرے مضمون کا
پڑھنے والا محبس خانون کی ہوا کے مضر ہو جانے پر غور کریگا جبکہ اُست
مین یقین دلاتا ہون کہ میرے کپڑے میرے اوّل سفرون مین ایسے
خراب ہوگئے تھے کہ ایک گاڑی جسکی کھڑکیان بند کردی گئی تھین اسمین وہ بو
مین برداشت نکرسکا اور اسواسطے مجھے اکثر گھوڑے پر چلنا پڑا۔ میرے
روزنامچے کی کتاب کے اوراق اکثر ایسے داغ آلودہ ہوجاتے کہ مین اوسکو
جبتک ایک یا دو گھنٹے آگ کے سامنے نہ پھیلا دیتا استعمال نکرتا۔ ہنگامۂ
مین جبکہ بکثرت وبائے حمیٰ بخار کی مرض دول مین پھیلی تو ڈاکٹر نے ہیمن نے
غربا کے گھرون مین ہجوم آدمیون کے ہونے اور ہوا کی آمد و رفت نہونے
کا باعث ٹھیرایا۔

علاوہ اس سے کہ ہوا پھیپھڑون کے اخراج تنفس کے سبب غلیظ ہوجاتی ہی
وہ میلے گڑھون کی بدبو اور حیوانی و نباتی سڑے مادے کے اجزا کی
تفریق ہونے اور دلدل اور دھسن کی تبخیرات سے بھی غلیظ ہوجاتی ہی۔
یہ تمام باعث غلاظت کے کم و بیش ہوشیاری و توجہ کرنے سے رفع ہوسکتے
ہین مثل ہر ایک چیز کے جو قابل رکھنے کے ہی اوسکی درستی کرنے سے

تکلیف تو ہوگی اور روپیہ بھی خرچ ہوگا لیکن وہ صرف و تکلیف خالص ہوا کی بے بہا برکت سے کہ جو ہر دم پر تازہ زندگی اور قوت دینے کی قابلیت رکھتی ہی (بجاے اسکے جیسے کہ اب اکثر حالتون مین ایسی ہوا کھانی پڑتی ہی جو بے وقت زوال ورمرض اور موت کے تخم سے آلودہ ہوتی ہی) بہت کچھ اجر دیگی۔

وینٹیلیشن سے یہ مراد ہی کہ ہمیشہ کمرونکی ہوا کو نکالکر تازہ ہوا بھرین اور اسکو تنفس کے کثیف اثر اور غلیظ مادون سے پاک رکھین۔ یہ بات مشاہدے اور حساب سے جانچی گئی ہی کہ ہر بشر کے واسطے فی گھنٹہ تندرستی قائم رکھنے کے لیے ۳۰۰۰ مکعب فٹ تازہ ہوا درکار ہی۔ کچھ صرف مکعب اور مسطّح جگہ ہی کافی نہین ہی۔ ہوا کے اندازے کا ایک بہت بڑا یہ مسئلہ ہی کہ جہان ہمیشہ ہوا تازہ ہوتی رہتی ہی وہان فقط ۳۰۰ مکعب فٹ جگہ یا اوس سے بھی کم تندرستی کے مناسب ہوگی برخلاف اسکے جس جگہ تازہ ہوا کی آمد اور غلیظ ہوا کا اخراج قرار واقعی بند ہوجاتا ہی تو ہر شخص کے واسطے ۳۰۰۰ فٹ مکعب جگہ دینے سے بھی اوداسی وماندگی وبیماری پیدا ہوگی۔ بیمار لوگ تندرستونکی نسبت تازہ ہوا کی اکثر زیادہ مقدار چاہتے ہین شفاخانون

کے وارڈز مین ایک ناگوار بدبو پائی گئی ہی باوجودیکہ وہان پر ۳۵۰۰ مکعب فٹ تازہ ہوا کے فی گھنٹہ ہر مریض کے لیے محفوظ کیے جاتے ہین۔

ہندوستان مین بسبب اوسکے گرم ہونے کے عمدہ وینٹیلیشن کا ہونا کچھ بہت دقت کی بات نہین ہی بہ نسبت سرد ملکون کے جہان ہوا کی گرمائی کی اور سرد پانی سے بچاؤ کی بہت ضرورت ہی۔ وینٹیلیشن کے تمام عمدہ اثرات سے محفوظ کرنے کے لیے ایک مناسب تعداد کے دروازے اور کھڑکیان یا ہوا کے راستے ہر مکان مین ہونے چاہیین جسقدر کہ کمرہ یا مکان چھوٹا ہوا اوسیقدر اوسمین ہمیشہ نئی تازہ ہوا کے جھونکونکے اچھی طرح سے بلا روک ٹوک آنیکی گنجایش ہونا چاہیے۔ وینشین قسم کے دروازے اور چکین نہایت ہی مفید ہین کیونکہ جب وہ مکانات کو چمک اور دیگر تکلیفات سے محفوظ کرتے ہین تو ہوا کی آمد یا دخل کو کسی مضر حد تک نہین روکتے ہین۔ ہندوستان مین زیادہ تر کھپریل یا چھپر کی چھتین ہوتی ہین۔ اونمین ہوا انہین چھتونکے اوپر ہی اوپر چلی جاتی ہی۔ جبکہ ایک مکانکی پختہ چھت بنائی جاوے تو مناسب ہی کہ مناسب تعداد کے سوراخ دیوارون کے اوپر کے حصون مین رہنے دین کہ جو حتی الوسع اوپر کی ہوا کے آنے جانے کے لیے

ف بطور جھلملی کے ۱۲

کھلے رہین۔ لوگ اکثر زیادہ تر اپنی خوش نصیبی سے بڑی برائیون سے
بچ جاتے ہین اونکی کوئی ذاتی لیاقت اونکو نہین بچاتی ہی۔ کیا ایسے
بہت سے لوگ اس ملک مین اور نیز دیگر دنیا کے حصّون مین نہین ہین
جو رات کو تنگ کمرون مین خصوصًا موسم سرما مین اپنے تئین بند کر لیتے
ہین؟۔ (تنگ کمرون مین اپنے آپ کو بند کر لینا) عمومًا ایسا مفید
نہین ہی جیسا کہ وہ خیال کرتے ہین یا جیسے کہ اونکی خواہش ہوگی
وہ صبح آیندہ کو غالبًا زندہ نہ ملتے۔ اونکی خوش نصیبی سے دیوارون
اور دروازون مین راستے اور سوراخ ہوتے ہین جنمین ہوا کے جھونکے
گذرتے ہین اور اسطرح پر باوجود اونکے قصور اور جہالت کے اونکی زندگیان
بچ جاتی ہین۔

پانی

ہر ذی روح کے واسطے خواہ از قسم حیوانات ہو خواہ نباتات سے
پانی ضروری چیز ہی۔ اگر اوس سے محروم ہو جائین تو دونون بیادی
طور سے ہلاک ہو جائین۔ ترکیب حیوانی مین پانی ہر حصہ جسم مین نیز
مادّے کی تحلیل و تقسیم کا کام دیتا ہی اور بیو دار مادون کو خارج کرتے دیتا

کام آتا ہی اور تبخیر کے ذریعے سے اعتدال قائم رکھتا ہی۔ اور جسم کے مختلف رگ پٹھون کو چکنا تا ہی۔ تندرستی کے قائم رکھنے کے لیے مثل خالص ہوا کے عمدہ پانی بھی ضروری ہی۔ اس ملک مین پانی کی رسد کے خاص ذریعے کنوین تالاب اور دریا ہین۔ اچھے کنوین کا پانی پینے اور کھانے کے کامون کے لیے بہ نسبت تالاب ور دریا کے پانی کے بہتر ہی۔ جو پانی کہ پچاس یا ساٹھہ فٹ گہرے کنوین سے حاصل کیا جاتا ہی وہ بہ نسبت اوس پانی کے جو نزدیک کے سطح سے حاصل کیا جائے عموماً بہتر ہوتا ہی۔ اصل مین یہ پانی بارش کا ہوتا ہی۔ ایسے گہراؤ کے پہونچنے مین زمین کے اندر ایک زیادہ وکثیر عمل فلٹرنگ کا اوپر ہوتا ہی بہ نسبت اسکے کہ جو پانی بیس یا تیس فٹ کی گہرائی پر حاصل ہو۔

پانی حسب مقدار چونہ ودیگر معدنی اجزا کے جو اوسمین شامل ہوتے ہین سخت اور ملایم کہلاتا ہی۔ جبکہ معدنی اجزا بکثرت موجود ہون تو وہ پانی سخت کہلائیگا۔ جب تھوڑی مقدار ہو یا قطعی نہو تو اوسکو ملایم کہتے ہین۔ ٹپکا ہوا پانی اور وہ پانی جو کلون مین منجمد کرنے والے آلے سے حاصل ہوتا ہی نہایت خالص اور ملایم ہوتا ہی۔ اوسمین کسی سخت

اور نیز جیز کا ملاؤ نہین ہوتا ہی - اگرچہ دھونے اور نہانے کے واسطے اچھا ہوتا
ہی لیکن پینے مین خوشگوار نہین ہوتا - پینے کا پانی صاف ہونا چاہیے
بو دار نہو - ذائقہ اچھا معلوم ہو - اور نباتی مادے سے کثیف نہو گیا ہو
اور اوسمین معدنی اجزا متوسط مقدار کے ہون اور یہی منفعت خاصیت کے
نہون - جو پانی کہ اصلیت مین اچھا اور خالص ہوتا ہی وہ مختلف ذریعون سے
خراب ہوجانیکی قابلیت رکھتا ہی اور اوسوقت وہ مرض کا ایک بڑا ذریعہ
ہوجاتا ہی - کنوین لوگون کے ہاتھ پانون اور کپڑون کے دھونے سے
اور حیوانی و نباتی سڑے مادے اور میلے سے اور کبھی صاف نہونے سے
غلیظ ہوجاتے ہین - یہ ایک بڑے نفع کی بات ہوگی اگر قصبے اور دیہ مین
اسکا انتظام کیا جائے کہ چند کنوین جنمین بہت اچھا پانی ہو وہ پینے اور پکانے
کے واسطے تقسیم کردیے جاوین - یہ تعداد تقسیم (جیسا کہ ہر دستورون مین موافق
تخمینہ ہوا ہی) قصبے اور دیہ کے معززین کی سپردگی مین کردیجاوے جو
اونکی صفائی اور عام حفظ صحت کے متعلق حالت کے ذمہ دار ہون - ایسے کنوون
پر نہانا دھونا جائز نہ رکھا جائے - اور پائخانے اور کھاد کے انبار کی اونکے
نواح مین قطعی ممانعت کیجاوے - اون کنوون سے جہان جتنا پانی

کھینچیں مگر اوسکو وہاں سے نجا پاکریں - وہ کنوئیں جنکا پانی پینے اور
پکانے مین استعمال ہو وقتاً فوقتاً خوب صاف کیے جاوین -

جو پانی کہ متوسط حد تک خراب ہوتا ہے اوسکو جوش دیکر اور فلٹر مین چھانکر
صاف کرلین - جوش دینے سے باریک ذرات اور حیاتی ترکیبات ضائع
ہوجاتی ہین - وہ تیز زہریلے مادے جنپر اکثر بخارات ہوتے ہین ضائع ہو
جاتے ہین اور جب چونہ زیادہ ہوگا تو تہ نشین ہوجائیگا - فلٹر نشین (چھانا)
بہ نسبت بوئلنگ (جوش دینا) کے بہ لحاظ حفاظت تندرستی کے زیادہ بانتیجہ
اوسکا عمل بہت سہل ہے - عام مٹی کے برتن کو لیکر اوسکو نیچے سے سوراخ
کرکے کوئلے اور بالو سے نصف بھردو تو ایک عمدہ اور موثر فلٹر بنجائیگا جسکے چھاننے
کے لیے باقی ماندہ نصف خالی برتن مین پانی ڈالو وہ بتدریج ٹپکے کے
سوراخ پر پونہچیگا اور پانی صاف ہوجائیگا - ایک دوسری اوس پانی کے
لینے کے واسطے نیچے رکھنا چاہیے تاکہ پانی اوسمین ٹپک کر جمع ہوتا رہے
بعض اوقات اس قسم کے فلٹر ہندوستانی لوگ استعمال کرتے ہین اور
نیز پانی تین یا چار عمل فلٹرنگ کے تابع ہوتا ہے (یعنی ۳ یا ۴ مرتبہ چھنتا ہے)
اسطرح سے کہ ایک مثلثی لکڑی کی تپائی پر مذکورہ بالا ترکیب سے طیار برتنون کو

ایک دوسرے کے اوپر رکھدیتے ہین - اس قسم کے فلٹرز بہ نسبت زیادہ

تکلف و قیمتی فلٹرون کے جو پٹیٹ ہین زیادہ عمدہ ہین - کسلیے کہ چھاننے کا وسیلہ

تازہ چیزون سے بآسانی پھر قائم ہو سکتا ہے - اوسکا صرف اسقدر کم ہے کہ ہر

غریب اپنے گھر مین ایک فلٹر رکھسکتا ہے جسمین تجارت کی کوئی چیز باج نہین ہے

پانی جب عمدہ ذریعے سے حاصل کیا جائے یعنی جب فلٹر کے عمل سے

(صاف کرکے) حاصل کیا جاوے تو اوسکو بالوجہ عمدہ خیال کرنا چاہیے اور

اگر دو تین یا تین کیجاوین یعنی جوش دیا جاوے اور چھانا بھی جاوے تو اور بھی

زیادہ خالص تصور کرنا چاہیے -

امراض گواٹر یا دربی شائرنیک (گلٹی یا رسولی) اوس پانی کے

استعمال سے پیدا ہوتی ہین جسمین معدنی چیزین بکثرت پائی جاتی ہین

ڈھرلم کے جیلخانے مین قیدی لوگ ایک زمانے مین گردن کے پھولجانے

کے مرض مین مبتلا ہوگئے تھے اور جب تشریح کی گئی تو پانی کی مقدار مین

۷۷ ذرات چونے سیگنیشیہ کے فی گیلن پائے گئے - جبکہ خالص پانی

حاصل ہوا تو گردن کا آماس غائب ہوگیا - اگیٹیو اور دیگر میلریس قسم

کے امراض بوجہ کثرت سے موجود ہونے نباتی سڑے مادے سے کے

پیدا ہوتے ہین - لہذا جھیلون اور نشیبی گڑھون کا پانی کبھی نہ پینا چاہیے
سڑا ہوا حیوانی مادہ تمام چیزون غلیظ سے بدتر ہے - یہ غشی بخار کا خاص سبب
ہے اور عموماً دست اور پیچش اور زہر ہیضے کو ترقی دیتا ہے - ان امراض اور اور
بہت سے امراض کی بنیاد پانی ٹھیرایا گیا ہے - ہمکو وہ بیماریان تاکیداً اوس
ضرورت سے خبردار کرتی ہین کہ اپنے واسطے پانی کی مقدارین صاف جگہون
یا چشمون سے حاصل کرنا چاہیے اور اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے
کہ کسی مقام تک اوسکو لیجانے اور اوسکے استعمال کے وقت تک اوسکے خراب
و غلیظ ہوجانیکی احتیاط کے ساتھ حفاظت چاہیے -

اون تالابون سے جنمین میلے کپڑے دھوئے جاتے ہین اور جنمین آدمی
اور جانور نہاتے ہین ہمیشہ پرہیز چاہیے - کسواسطے کہ اونکا پانی غلیظ
ہوجاتا ہے - نہ صرف نہانے والون کے بدنون کے دھونے سے اور اوسکے
میلے کپڑون سے بلکہ بعض اوقات چیچک اور آتشک اور اور مضر مادے
اوسمین گھل مل جاتے ہین -

ہندوستان کے دریا کم و بیش غلیظ ہوتے ہین نہ صرف میلے ہی سے
بلکہ آدمیون اور جانورونکی لاشون سے جو ہر قسم کے مرض مین مرگئے تھے

چونکہ قصبات اور دیہات جو دریاؤن کے کنارون پر ہین ایک دوسرے کے قریب ہون تو ہر ایک اپنے پاری سے اوس قصبہ یا دہ کی وجہ سے جو اوپر ہو غلیظ پانی حاصل کرتا ہی۔ خوش قسمتی سے چشمے کا جاری رہنا اور عمل وکسیڈیشن کے باعث سے جو ہمیشہ جاری رہتا ہی سبب غلیظ چیزون کا زہردار مادہ بہت کچھہ جدا اور بے اثر ہو جاتا ہی اور اونکے پینے مین ضرررسانی کے خطرات کم ہو جاتے ہین۔

کسی مقام کے لوگون کو عمدہ پانی کی رسد میسر ہونیکی برکت سے جو نفع حاصل ہوتی ہین اونکا عمدہ ثبوت پای تخت ہند مین ملا ہی۔ چند برس گذرے کلکتے کی میونسپلٹی نے بصرف زرکثیر خالص پانی شہر کو مہیا کیا کہ جو بذریعے نالون کے بعید فاصلے سے تقسیم ہوتا ہی۔ اوس وقت سے بیماری اور موت ظاہرا کم ہو گئی ہی۔ سواے بڑی بڑی آبادیون کے ہندمین مشکل اور دقت طلب پانی کے کارخانون کے طریقون کا کثرت سے جاری کرنا کوئی ضروری بات نہین ہی۔ عمدہ پانی کے کنوین اطمینان بخش طور سے کام دینگے اگر صرف ضروری تدابیر سے اونکی صفائی اور غلیظ چیزون سے حفاظت کیجاے۔

غذا

حالت زندگی مین انسان کے بدن مین ہمیشہ جو تبدیلیان ہوتی رہتی ہین وہ صرف آرام و صحت ہی کے واسطے ضروری نہین ہین بلکہ زندگی اور حیات اونپر موقوف ہے۔ نہ چلنا پھرنا اور سکون زندگی اور تندرستی کے ضد ہین اور اجتماع ضدین ناممکن ہے۔ ایک زندہ پھرتیلا شخص ہمیشہ کل کی حرکت کیطرح زور مارتا ہے۔ حرارت و کاربونک ایسڈ و پانی خارج کرتا ہے اور ایک ضروری حصہ (ہستی) کا نقصان اوٹھاتا ہے۔ اگر یہ عمل برابر جاری رہے تو آدمی بالکل سوکھ جائیگا۔ لیکن اوس ضروری حصہ (ہستی) کی سنگین حدتک کم ہونے کے بہت عرصے پہلے بھوک اور پیاس کی خواہش پیدا ہوتی ہے ان خواہشونکی تسکین دہی کے واسطے اور جسم کے وزن کو پھر پورا کرنے کے لیے اور اوسکو حرارت اور پانی اور کاربونک ایسڈ خارج کرنے کے لائق کرنے کے واسطے تین چیزین ضروری ہین۔ تازہ ہوا عمدہ پانی مناسب غذا۔

غذا کی مقدارین روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اوسکی باترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہین۔ ورنہ لاغری جلد ستائیگی

اور موت آجائیگی۔ غذا دو کلاسون مین منقسم ہی ایک ریسپیریٹری دوسری
پلاسٹک۔ یہ ترتیب اگرچہ مناسب ہی مگر قطعی صحیح نہین ہی۔ ریسپیریٹری
غذائین اوکسیجن اور ہوا کے ملاؤ سے جو خون کے اندر پہونچتی ہی بکتی ہین
اور اسیطرح یہ ترکیب حیوانات مین ایک دیسیہی باترتیب حرارت جس سے
کہ بدن کی گرمی محفوظ رہتی ہی پیدا ہوتی ہی۔ جسقدر آب و ہوا زیادہ سرد
ہوگی اوسیقدر ایسے ایندھن کی درکار زیادہ ہوگی جس سے سوختگی جاری
رہے۔ پلاسٹک غذائین جسم کے رگ پٹھون یا اصلی جز اکی نلوٹ کرتی ہین
ریسپیریٹری غذاؤن مین خاصکر کاربن اور ہائیڈروجن شامل ہین
کہ جنمین کم وبیش اوکسیجن بھی ہی۔ ریسپیریٹری غذاؤن کی تین قسمین ہین
ایک فاریسش دوم سیکرائین سوم فیٹی۔ فاریسش مین جو مٹر مکہ جوار
باجرہ لوبیا ساگودانہ ارا روٹ آلو اور بہت سی دیگر چیزین شامل ہین
ان سب کا نباتات سے نکاس ہی۔ سیکرائین قسم مین وہ غذائین ہین
جنمین مٹھاس ہی مثلاً گنا شہد گاجر شلغم آم اور عموماً کہانے کے
قابل میوجات شامل ہین۔ فیٹی قسم کی غذائین حیوانی و نباتی مملکت
سے حاصل ہوتی ہین۔ مثلاً مذبوح جانورون سے جو مختلف قسم کی

چکنائی نکلتی ہو او غیبن کے نام سے اون غذاؤن کا نام رکھا جاتا ہو جیسے مکھن اور گھی گائے وبکری و اونٹنی کے دودھ کا - اور سن اور تل اور رائی و دیگر نباتی روغن وغیرہ -

پلاسٹک غذائین ایلبومن اور دودھ کے کھوئے مین پائی جاتی ہین - ایلبومن پلاسٹک غذاؤن کا نمونہ ہو - اور وہ بکثرت حیوانات اور نباتات مین پایا جاتا ہو - انڈے کی سفیدی خالص ایلبومن ہو -

اگرچہ اناج رسیپہ بڑی قسم کی غذاؤن کی ترتیب مین شامل ہین مگر اون دونون مین مختلف مقدار سے ایک سریش دار چیز ہوتی ہو گلوٹن ایک نائیٹروجن کا مرکب ہو اور جسم کے رگ پٹھے کی بناوٹ کی قابلیت رکھتا ہو وہ بکثرت گیہون مین ہوتا ہو اور یہی وجہ ہو کہ گیہون کی روٹی عام طور سے انسان کی غذا ہو گئی ہو - انگلستان مین روٹی اور پنیر اور ہندوستان مین دال روٹی ایسے محاورے ہین جنکا ہمیشہ استعمال ہوتا ہو جن سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ غریب آدمی اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے اون چیزون کو ضروری سمجھتا ہو - چانول مین بہ نسبت گیہون کے کم گلوٹن شامل ہو اسواسطے معمولی غذا کے واسطے سفارش نہین کیا جاسکتا - مگر طبیعت کا

مقتضا ہی خواہ کھاؤ یا نہ کھاؤ۔ چانول کے کھانے والے بہ نسبت اون
لوگون کے طاقت مین ہمیشہ کم ہوتے ہین جنکی غذا گیہون ہی چونکہ اناج مین
گلوٹن شامل ہی اسواسطے اوسمین پلاسٹک اور ریسپرٹری دونون صفتین موجود
ہین۔ پس وہ بے انتہا عرصے تک زندگی قائم رکھنے کی قابلیت رکھتی ہین۔
اسیطرح مختلف غذاؤن مین جو صرف مین آتی ہین زمین کے نمک موجود
ہین مثلاً فاسفیٹ اوف لائم (چونہ) جو خاص ہڈیون کا جزو ہی سوڈا
و میگنیسیا اور لوہا جنکے بغیر بدن کی تندرستی قائم نہین رہتی۔ دودھ
بھی ایک ایسی چیز ہی جسمین تمام مقوی اجزا موجود ہین۔ بچہ پہلے یا دوسرے
سال تک فقط اوسی پر پرورش پاتا ہی۔ تمام ملکون کے لوگ مصالحہ
استعمال کرتے ہین جس سے کھانا ذائقہ دار اور صحت بخش ہوجاتا ہی۔ سب سے
اول نمک ہی جسکی عام ضرورت ہی اور استعمال مین یہ مصالحہ ہین سیاہ مرچ
ہلدی دارچینی سرخ مرچ اور چٹنی و اچار وغیرہ۔ اعتدال کے ساتھ استعمال
کرنے سے سب بہتر ہین۔ تازہ ترکاریون اور عمدہ میوے کے استعمال سے جنسے غذا
اسکروی و دیگر امراض کا انسداد ہوتا ہی کبھی غفلت نکرنا چاہیے۔ ذیل کا اندازہ
ہندوستان کے عام محنتی شخص کی خواہش کے موافق بنایا گیا ہی جسکو تندرستی

کی عمدہ حالت مین قائم رکھنے کے لیے شمار کرنا چاہیے۔

پیمانۂ غذا

بیان	مقدارین	کیفیت
گیہون کا آٹا او سیقدر جو جوار یا جو۔ چنے مکہ کا آٹا۔	۱۰ چھٹانک	روزانہ
دال	۴ چھٹانک	ہفتے مین چار روز
تازہ ترکاریان مثل ساگ بینجال لوکی و آلو وغیرہ	۴ چھٹانک	ہفتے مین تین روز
دودھ	۴ چھٹانک	ہفتے مین تین روز
گوشت	۴ چھٹانک	ہفتے مین چار روز
گھی یا روغن	۱۰ ½ ماشہ	روزانہ۔
نمک	۶ ½ ماشہ	روزانہ۔
مصالحہ مثل مرچ وغیرہ	جیسی ضرورت	روزانہ۔

ہندوستان کے لوگون کی غذا عموماً سادہ ہوتی ہے اور غربا مین اکثر
مقدار مین کم اور غیر مقوی ہوتی ہے۔ خاصکر ہندو لوگون مین بہت

لوگ فقط ترکاری کھانے والے ہین ۔ مسلمان ہمیشہ جب کبھی وہ خرید سکینگے گوشت کا استعمال کرینگے ۔ چند غلے اس ملک مین ایسے ہین جنکو نچیے لوگ اوس وقت استعمال کرتے ہین جبکہ گرانی غلے کی ہوجاتی ہے اور وہ تندرست نہین ۔ منجملہ اونکے کودو ہے جس سے سستی پیدا ہوتی ہے ۔ کثیر دال کے استعمال کرنے سے ہمیشہ اعضا کو لقوا ستاتا ہے ۔

میونسپلٹی کا بہت بڑا فرض یہ ہے کہ بازار مین جو غذا کہ فروخت کیواسطے رکھی جاوے اوسکا ملاحظہ کرین ۔ جبکہ گیہون و دیگر غلے ٹوٹا پھوٹا ہو تو سبل فوراً معلوم ہوجاتے ہین ۔ لیکن یہ عام دستور ہے کہ بنیے بقال سستے غلے کا آٹا گیہون کے آٹے مین ملا دیتے ہین جو معلوم نہین ہوتا ہے اور اسطرح سے اپنے بے خبر گاہکون کو دھوکا دیتے ہین ۔ دودھ ایک ایسی چیز ہے جسمین قریباً ہمیشہ پانی و کھریا و دیگر چیزین ملا کر ناقص کردیتے ہین ۔ ٹیفوڈ بخار بعض اوقات دودھ ہی کی وجہ سے پھیلتا ہے ۔ مکھن مین اکثر جانورونکی چربی اور بکرون بھیڑون کا مغز ملا دیتے ہین ۔

جن جگہون مین جانور ذبح ہوتے ہین وہ قصبات کے اون حصون مین نہین ہونا چاہیے کہ جو زیادہ کثرت سے آباد ہون اور اون ذبح کرنیکی

جگھون مین بکثرت پانی اور صفائی کے ذریعے مہیا کرنے چاہیین۔
کسوائے اسکے کہ یہ پیشہ ایک میلا پیشہ ہی۔ گوشت جسمین پھوڑا پھنسی ہو اور
ایسا گوشت جسمین پیپ اور پیراسٹک (کیڑے ہون) امراض ہون اور جسمین
سڑی بو آتی ہو تفریق مرکبات سے رنگ بدل جاوے تو وہ انسان
کی غذا کے قابل نہین ہی اور ہمیشہ اوسکو ضائع کر دینا چاہیے۔

ورزش

آدمی ایک متحرک حیوان ہی اور کھلی ہوئی ہوا مین کسیقدر ورزش کی
ضرورت رکھتا ہی تاکہ اوسکی تندرستی محفوظ اور قائم رہے۔ اگر اوسکی
باقاعدہ مشق نہو گی تو اداسی و غفلت شروع ہو جائیگی۔ اور جسم کے
اعضا پر ایک قسم کی نیم مردگی سی چھا جائیگی۔ جگر سست ہو جاتا ہی
بھوک کم ہو جاتی ہی۔ کھال کی رنگت زرد اور بیمار کی سی ہو جاتی ہی ایسے
پیشہ کرنے والے مین جسمین چلنا پھرنا نہین پڑتا ہی اور ایسے دوسرے
بھی ہین جنکا کام اونکو بستی اور باہر آنے جانے مین مصروف رکھتا ہی یا
جسکے کہ ورزش و حرکت سے رگ پٹھون پر زور پڑتا ہی انمین بہت بڑا
فرق ہی۔ درزی جو تمام دن اپنا کام بیٹھکر کرتا ہی اور ایک پہلوان جو

اپنے بدن کو قوت کے کاموں کی تعلیم دیتا ہو ان دونوں مین بلحاظ
ذاتی قوت کے کوئی تناسب نہین ہی۔

بچپن سے جوانی کی عمر تک ورزش نہایت ضروری چیز ہی۔ ورزش
وحرکت سے رگ پٹھے طاقت ور اور دبیز ہو جاتے ہین اور اسیطرح
ہڈیان اور نسین اور رگین مضبوط و دبیز ہو جاتی ہین۔ سینہ چوڑا ہو جاتا ہی
پھیپھڑے وسیع ہو جاتے ہین۔ ملاح جسکو اپنے بازو اور بدن کے رگ
پٹھون سے بڑا زور کرنا پڑتا ہی جبھی اوسکا سینہ اچھا ہوتا ہی اور اوپر کے
اعضا مضبوط ہوتے ہین۔ سپاہی جسکو زیادہ چلنا اور دوڑنا پڑتا ہی
اوسکے نیچے کے اعضا بہت اچھے ہوتے ہین۔ بچون کو پھرتیلے یا چست
کھیلونکی ترغیب دینا چاہیے۔ اونکو اوسنے تفریح ہوتی ہی اور ساتھ ہی
اونکی تندرستی اور قوت بڑھتی ہی۔ تمام مدارس مین جبکہ ہر ایک لڑکا
روزانہ کچھ ورزش کرے طبعی یا جسمانی قوت بڑھانے کی تعلیم کے ساتھ
باقاعدہ سلسلہ جمنیسٹک کا بھی ہونا چاہیے۔ ان ورزشون کو گھر
باہر درختون کے سایے تلے یا کھلی ہوئی چراگاہون مین کرنا چاہیے
اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے کہ شاگردون سے بہت محنت لیجائے

کمزور نازک بچون سے مثل زور آور اور قوی بچون کے بہت ورزش
ومحنت کی امید نکرنا چاہیے - تیراکی ایک ایسی چیز ہی جسکی خاص ترغیب
دینا چاہیے - وہ صحت اور ورزش ہی - کمال کے صاف کرنے کے لئے
عمدہ ذریعہ ہی - اور انسان کے واسطے مفید ہنر ہی - اوسکو کسی نکسی روز
یہ ہنر ڈوبنے سے بچا دیگا یا کسی بدنصیب بھائی کو پانی کی تہہ سے بچانے
کے قابل کریگا -

اسباب خرابی و مرض جنکا اثر گروہ انسان پر ہوتا ہی

سوشیل و زیشیل اسباب آدمیون اور عام لوگون کی بہبود و تندرستی
کو روکتے ہین - خرابی اور مرض کے سوشیل اسباب تین درجون مین سمجھنا
چاہیے - شراب خواری - بداخلاقی - ازدواج -

(شراب خواری) ہندوستان مین شرابخواری کو ایک عام برائی نہین کہسکتے
مسلمان و ہنود مین اعلیٰ فرقے مطلقاً شراب سے اجتناب کرتے ہین
چند نیچ ذات مثل چمار یا سپیس وغیرہ کے کبھی کبھی شراب کثرت سے پیتے ہین
لیکن اونمین بھی ایسی دائمی طور سے اور بکثرت شرابخواری نہین ہوتی ہین
جیسا کہ اکثر جزائر برٹش کے مزدور پیشہ لوگون کی تندرستی کو تباہ کردیتے

جس سے اونکے ایک مرتبہ خوش اور مبارک گھرون مین غلاظت اور مصیبت
پھیل جاتی ہی۔ یہ بات ظاہرا کہی گئی ہی کہ ہنیڈو لوگ جو انگریزی تعلیم پاتے ہین
بعض اوقات اپنی عادات مین بے اعتدالی کرنے لگتے ہین۔ ممکن ہی
کہ وہ ایسے ہو جاوین۔ لیکن اوس تعلیم پانے کا یہ اثر نہین ہی جس سے
وہ ایسی بد پرہیزیان کرنے لگتے ہین۔ اگر اوس تعلیم کی پیروی کیجاوے
تو اونکی صورتین شرابخواری سے بدنما ہوجاتی ہین۔ زیادہ شرابخواری سے
ہاضمے مین اور عموماً اعصابی نظام مین سخت خلل اور بیکلی ہو جاتی ہی۔
پرورش کرنے والی ترتیبات مین انقلاب یا تبدیل کا ہونا دل و جگہ اور
گردون کو جکچنا دیتا ہی۔ شرابی اپنے قابو مین نہین رہتا یعنی اپنے اوپر
ضابط نہین ہوتا ہی۔ ڈلیٹرومینیا اور کم ور زیعہ قوف ہوجاتا ہی۔ "ونزیادتی
عموماً منع ہی"، کوئی شبہہ نہین ہی کہ اوسکی کثرت کچھہ کم برائی نہین ہی لیکن
تاہم جو عقلمندی اور نفع شراب کے متوسط استعمال سے حاصل ہی
اوسکی نسبت مین اب سخت بحث ہی۔ ایسے معتبر لوگ مثل پروفیسر
پارکس ڈاکٹر رچرڈسن و ڈاکٹر کارپنٹر متوفیان اور بہت سے اور اشخاص
اس بات کی بہت زیادہ تائید کرتے ہین کہ گو الکوہل کیسی ہی مثل دوا کے

اچھی ہو تو بھی وہ مضرت سے خالی نہین ہی۔

ہندو لوگ بعض اوقات بھنگ و چرس کے استعمال مین حظ نفسی حاصل کرتے ہین۔ یہ دونون اقسام سن سے پیدا ہوتے ہین اور نہایت نشہ آور ہوتے ہین۔ بعض وقات بھنگ کے استعمال سے دیوانگی کی طرف میلان ہوتا ہی۔ ہندو اور مسلمان اکثر افیون کھانے کے عادی ہوتے ہین۔ اس دوا کی مقدار موافق دستور کے قابل برداشت متصور ہوتی ہی عجب ہی۔ مین نے ایک جوان آدمی کو دیکھا ہی جسکی عمر مشکل سے ۳۰ برس کی ہوگی اوسکی روزانہ خوراک ۲۰۰ گرین (۱ تولہ) تھی۔ جس افیون کھاتا ہی اوسکی مجہول صورت اوسکو فوراً بتا دیتی ہی۔ اوسکی دبلی پتلی صورت و بیمار سا چہرا فوراً ظاہر کر دیتا ہی۔ یہ تمام عادتین تندرستی کو خراب اور تباہ کر دیتی ہین۔ بدنصیب جان نثار کبھی کبھی یہ نیک قصد کرتا ہی کہ اس اپنی کہنہ خواہش کو روکون۔ لیکن جب ایک مرتبہ ایسی عادتین پڑ جاتی ہین وہ اکثر نہین جاتین۔

سب سے بہتر یہ تجویز ہی کہ ابتدا مین اسکی طمع سے باز آئے تا کہ ایسی مضر عادتون کے پڑنے کا خطرہ نہ رہے۔

(بداخلاقی) اس قسم کی کتاب مین جسمین ضروری ہدایتون کا تذکرہ
ہی بداخلاقی کے مضمون پر بحث کرنا ایک نازک اور مشکل بات ہی۔ تاہم
اون برائیون کو سوچکر جو لوگون اور قومون مین بداخلاقی سے بھری
ہوئی ہین اوسکا تذکرہ نکرنا خلاف عقل بات ہی۔ جبکہ ہم تاریخ کے
صفحون کو دیکھتے ہین کہ بداخلاقی نے یونان کو تباہ کردیا کیسا یونان
جسمین زبردست شجاع اور نہایت عالی دماغ رہتے تھے جسمین شعرا
خوش تقریر فیلسوف اور دانا رہتے تھے۔ اوسکی تباہی کے وقت ملک
پر کیسا خوفناک اثر پیدا ہوا ہوگا۔ کیونکہ برسون کے بعد جب کہ ہم جدید
یونان کو اوسکی نئی آزادی کے ساتھ دیکھتے ہین تو ایک عمدہ پرانے
ماباپ کا بدشکل ذلیل بچہ نظر آتا ہی۔ کیا وہ وقت نہین ہی کہ ہندوستانی
جوان کو نفسانی خوشیون کے خطرات سے متنبہ نکیا جاوے۔ جن لذات کے
ضرور اثر کرنے والے اثرات دل اور جسم کو اور خود جوانی کو تباہ کردیتے
ہین۔ کیا والدین واوستاد وحکیم اس معاملے کو عقلمندی سے اپنے
ذمے نہ لینگے۔ ۹۔ تمام ملکون مین زمانہ شباب کا ایک آزمایش کا زمانہ ہی
لیکن ہندوستان کے گرم ملک مین جہان بکثرت بری جماعتین ہین

تو وہان ایک ایسے لڑکے کو جسکا شہوت کا اول ہی جوش معلوم ہونے لگا
ہو بہ نسبت ٹھنڈے ملکون کے خطرات اور ترغیبین زیادہ بڑھکر ہونگی
اوسکو تنبیہ کرنا چاہیے کہ زناکاری یا بالعموم بدکرداری سے حظ نفس حاصل
کرنے مین اوسپر نہایت مضر اثر کی مشق ہوگی۔ اوسکو خوفناک اور لاعلاج
امراض کیطرف کھینچیگی جو کسی نکسی وقت جلدی یا دیر مین اوسپر غالب
آوینگی۔ یہ غلطی خواہ وہ دانستہ کرے یا انحراف سے گناہ کرے۔ اوس
جوان کو البتہ خوف باز رکھیگا اور خوف ہی اوس تقدیر سے جو اوسکے
روبرو ہو بچانے کے کام آئیگا اگر مذہبی تعلیم اور اخلاقی مسائل اوسکے
گوش زد ہونگے۔

دو ہزار برس کا عرصہ گذرا برٹین کے باشندے ننگے وحشی تھے۔
اپنے جنگلون مین اور اگلے زمانے کے دشتون مین ادھر اُدھر پھرا کرتے
تھے۔ اوس زمانے مین ہندوستان اپنی تعلیم اور اعلی شایستگی کے
واسطے معروف ہو رہا تھا۔ یہ بات کیسی ہوگئی؟ کہ وحشیون کی اولاد نے
اپنے ملک کو اس دنیا مین سب سے اعلی درجے پر ترقی دی جس حالت مین
کہ ایک پرانی شایستہ قوم کی اولاد نے قومون کی جنس مین ایک پست

حالت اختیار کی ہی-

کیا اس خوفناک تباہی مین برائی اور بداخلاقی کا ایک بڑا حصہ شامل نہ تھا- ہمدردی کے دوراندیش اور وطن دوستون کو چاہیے کہ اس مضمون پر سنجیدگی سے غور کرین- اور اپنی فکرون کو نتیجون سے بارآور کرین یعنی خودسنجی کے ساتھہ علم اخلاق کی مشق کرین اور اوسکے مسئلون کو ہونہار نسلون کے دلنشین کرین-

(شادی) اس ملک مین جو چھٹپن مین شادیان کر دیتے ہین یہ بات گویا ملک کے لیے ایک بددعا ہی جس حالت مین کہ ایسا دستور عموماً مسلسل ہی تو جنس انسان کی طاقت اور ترقی کے واسطے ایک سخت قباحت ثابت ہوگی- یہ ایک عام نظیر ہی- کیونکہ ۵-۶-۷ برس کے بچے ایسے بڑے عہد و پیمان کے جیسے کہ نکاح ہی فریق بنا دیے جاتے ہین- یہ بات اور قابل افسوس ہی کہ ۱۷ برس کا لڑکا اور ۱۳ برس کی لڑکی مان باپ ہو جاتے ہین- اگر وہ مدرسے مین ہوتے تو اپنے دلون کو علم سے ترقی دیتے اور اپنے بدنون کو پھرتیلے یا تیز کھیلون اور ورزشون سے بڑھاتے نہ کہ ایک کمزور نسل پیدا کیجاوے- کیا گھوڑے سے بچہ لینے والا

(جبکہ اوسکو ہڈی اور رگ پٹھے کی طاقت کا لحاظ ہی) اپنے گلے کو چھوٹے بچھیرے و بچھیریونسے نسل لیکر بڑھانے کا خیال کریگا؟ کیا وہ اس غرض کے لیے پوری عمر اور طاقت کے جانورون کو نہ منتخب کریگا؟ اگر یہی قاعدہ گھوڑے سے بچہ لینے کا اور عموماً جانورون سے بچہ لینے کا اصلی قاعدہ ہوجاوے تو یقینی امر ہی کہ جنس انسان مین آدمی عمر کے اور ایسے مرد و عورت سے جو بالکل نابالغ ہون ایک قوی اور مضبوط نسل پیدا ہونے کی انصافاً امید نہین کرسکتے - فی الحقیقت یہ ایک ایسا وقت ہی کہ اس معاملے کو نہایت دلسوزی اور توجہ سے ہاتھہ مین لینا چاہیے - یہ بُرائی مدت سے موجود ہی جو قوم کے جاندار جگرون کو کہا رہی ہی - اسکی اصلی اصلاح کی ضرورت ہی مگر لوگ خود ہی اوس اصلاح کو پیدا کرسکتے ہین اور خود ہی اوسکی تکمیل کرین یعنی جو لوگ اس معاملے سے نفع حاصل کرتے ہین اور جو سخت طور سے ان بیہودہ مشقتون سے تکلیف اوٹھاتے ہین -

مُردے کا انتظام سے ٹھکانے لگانا

جبکہ آدمی موت کی گھاٹی مین چلا جاوے اوسکا جسم اسطرح سے رکھین کہ تمام جاندارون کو اوسکے اجزا کے متفرق ہونے سے غلاظت کا خطرہ نہو

ہندوستان مین لاشون کو یا تو دفن کردیتے ہین یا جلادیتے ہین یا دریاؤ
مین پھینکدیتے ہین -

عیسائی و مسلمان و دیگر لوگ اپنے مردون کو دفن کردیتے ہین -
اگر قبر ۶ فٹ گہری بنائی جاوے تو جسم بطرز مناسب خشک مٹی سے
ڈھک جاویگا اور تمام حفاظت تندرستی کے مقاصد پورے ہوجاوینگے -
اس قسم کی زمین کم سے کم پانچ برس تک استعمال نکرنا چاہیے -

ہنود اپنے مردے کو جلادیتے ہین یا دریاؤن مین پھینکدیتے ہین -
جلانیکا نہایت عمدہ قاعدہ ہی لیکن اوسکی بخوبی تکمیل ہونا چاہیے کہ کوئی
حیوانی مادہ بغیر جلاے نرہجائے - اوسکو دریاؤن مین پھینکدینے کا دستور
مضر ہی - اور عام کی تندرستی کے لیے خوفناک ہی - کسی قطعۂ زمین مین
اس طریقے کی ہرگز ترغیب نہونا چاہیے اور نیز قانون سے اسکا امتناع
ہونا چاہیے -

خاتمہ

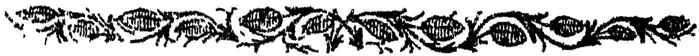
جن ملکون مین کہ حفاظت تندرستی کے متعلق تدابیر پر غور ہوا ہی وہان
کچھ کم فتحمندیان حاصل نہین ہوئی ہین - بعض بیماریان جڑ سے

جاتی رہی ہین - بعض بیماریون مین تخفیف ہوگئی ہو- یعنی اون بیماریون
مین جنسے بربادی ہوتی تھی اور وہ اکثر واقع ہوتی تھین دونون مین
تخفیف ہوگئی - زمانۂ متوسط مین انگلستان مین کوڑھ کا مرض عام تھا-
لیکن جبکہ مریضون کو جدا رکھنے کے واسطے اور تندرستون کو اون سے
ملنے کی انسداد مین قانون منظور ہوکر جاری کیے گئے تو چند روز بعد
وہ مرض ملک سے بالکل جاتا رہا- چار سو برس کا عرصہ گذرا کہ جب سے
ایک بھی اوس مرض مین مبتلا نہین ہوا- اسکروی ایک مرتبہ انگریزی
جہاز والون مین وبال جان ہوگیا تھا- اب کبھی دیکھنے مین نہین آتا-
تجربے اور تحقیقات سے ثابت ہوا ہو کہ اس قسم کی کوئی بیماری کبھی
نہ پیدا ہوگی کہ جہان لیمون کا عرق اور تازی ترکاریان ملسکتی ہین-
۲۰۰ برس گذرے اگیئو بخار اور دست لندن مین عام بیماریان
تھین - جب سے اوس شہر مین مناسب طور سے پانی کے نکاس
کا بند وبست ہوا ہو اور عمدہ پانی مہیا کیا جاتا ہو- اوس وقت سے
ایک بھی اگیئو کے مرض مین مبتلا نہین ہوا اور دست بھی جاتے
رہے - جب تک مسمی جنیر نے ٹیکے کا ہنر دریافت نہین کیا تھا کہ جو

آخری صدی مین دریافت ہوا - چیچک کے مرض مین انگلستان
مین سالانہ ہزارون آدمی مرجاتے تھے اور وہ مرض دس ہزار
آدمی کے چہرون کو بگاڑدیتا اور ایک یا دونون آنکھین کور کردیتا
ہندوستان مین چیچک ایک خوفناک تباہی کرتی ہی - سالانہ اموات
اس مرض کے باعث غالبًا پچاس ہزار ہوتی ہونگی - اور اون
لوگون کی تعداد جنکے چہرے بگڑگئے ہین یا جنکی آنکھین جاتی رہی
ہین بے شمار ہی -

ہندو لوگ گاے کی پوجا کرتے ہین - اوس سے محبت رکھتے ہین
تاہم ایک عجیب بیہودہ طور سے اوس دوا کو جس سے چیچک کا ازالہ
ہوتا ہی اور جو وہ پاک جانور اونکو نذر کرتا ہی انکار کرتے ہین -
بخار اسہال و پیچش ہند کے قصباتی اور دیہاتی آبادیون کے
واسطے سخت سزائین ہین - اسمین کچھہ شبہہ نہین کہ پانی کی اچھی
نکاس سے اور خالص پانی کے ہونے سے اونمین بہت کچھہ
تخفیف ہوجائیگی - جب کہ علم حفاظت تندرستی لوگون کے
عقائد پہ خود ہی نقش کریگا اور اوس کے قوانین سوشیل نیز مذہبی

قانونی اثرات جب عمل مین آوینگے - ہم امید کرتے ہین کہ
اس بدبخت اور مدت سے مبتلائی مصیبت ملک مین جو زمانہ آیندہ آویگا
وہ زمانۂ حال سے بہتر ہوگا ٭



الحمد للہ کہ یہ رسالہ حکمت و نصیحت کا عمدہ مقالہ حسب
ارشاد فیض بنیاد مجمع الکمالات معدن
الحسنات امیر عالیشان سراپا خیر و احسان
عنوان صحیفۂ دریادلی حاجی محمد اسمٰعیل
خان صاحب بہادر رئیس دتاولی
مطبع نظامی واقع کانپور
مین طبع ہوا
۱۳۰۱ھ

